

あなたのこころの状態をチェックしましょう

～うつ病への対応～

1 うつ病とは？

うつ病というのは、気分が沈みこんで何かをする気力がなくなり、まわりのことに興味がもてなくなって人生が味気なく感じられるようになったりして、日常生活に支障がでてくるようになった状態（うつ状態）が、最低2週間以上続く状態です。しかし、状態だけではうつ病と断定することはできず、専門医の診断が必要です。

うつ病は誰にでも かかりうるものです

約15人に1人がうつ病を経験しているという国内調査の結果があります。うつ病はごく一般的な病気です、決して特別な病気ではありません。

早期発見・早期治療することが大切です。

うつ病は気持ちの持ちようでは起こるものではありません。

心配や過労、ストレスが続くとかかりやすくなる病気です。心のバランスをつかさどるために重要な働きをしている神経伝達物質（セロトニン等）の働きが悪くなるために起こると考えられています。

「遺伝」や「やる気」の問題ではありません。

2 うつ病を疑うサイン

【自分で感じる症状】

- ・ 気分が落ち込む
 - ・ 興味や喜びがなくなる
 - ・ 思考力や集中力の低下する
 - ・ 罪悪感で自分を責める
- 
- ・ やる気がでない
 - ・ 決断が下せない
 - ・ 物事を悪いほうへ考える

【身体に出る症状】

- ・ 食欲がない
（食欲が増すこともある）
 - ・ 頭痛、頭重感
 - ・ 胃がもたれる
 - ・ 便秘がち
- 
- ・ 身体がだるい、疲れやすい
 - ・ 胸がドキドキする
 - ・ 性欲が低下する
 - ・ 息切れ
 - ・ 眠れない 朝早く目が覚める

【家族や周囲が気づく変化】

- ・ 以前と比べて表情が暗く，元気がない
- ・ イライラしている
- ・ 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
- ・ 仕事や家事の能率が低下，ミスが増える
- ・ 周囲との交流を避けるようになる
- ・ 遅刻，早退，欠勤（欠席）が増加する
- ・ 趣味に興味を示さなくなる
- ・ 外出をしなくなる
- ・ 飲酒量が増える



など

3 うつ病の自己チェック項目

最近の2週間をふりかえってみてください。

- 1 （ここ2週間）毎日の生活に充実感がない
- 2 （ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが，楽しめなくなった
- 3 （ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- 4 （ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない
- 5 （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする

判定方法

「はい」が2項目以上ほとんど毎日続いて，つらい気分になったり，毎日の生活に支障が出ている場合には，うつ病の可能性あります。
医療機関や保健所，精神保健福祉センターなどに相談してください。

出典：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル - 都道府県・市町村職員のために -」

4 うつ病が疑われたら

本人はどうしたらいい？

- ・ 自力で何とか治ろうとして焦らず，専門家（医師，保健師）に相談（受診）してみる
- ・ 仕事や家事，学業をペースダウンしてみる
- ・ 休養をとってみる
- ・ 気が向かないことはしない
- ・ 大きな決断は先延ばしにする

あくまで本人の気持ちに
寄り添いましょう

家族や周囲の人ができることは？

- ・ 睡眠障害があったり，うつ症状が強くて日常の仕事，家事などが困難であれば，休養と治療を勧める。
- ・ ゆっくり休養できる環境をつくる。（但し，生活のリズムはくずさない）
- ・ 「しっかり」や「がんばれ」などの励ましの言葉はかけない
- ・ 保健所や精神保健福祉センター，医療機関（精神科，心療内科，かかりつけ医）などで相談するよう勧めてみる。また，相談の際は誰かが付き添う。
- ・ 無理に外出・運動・気分転換を勧めない
- ・ 内服を始めたら専門医の指示どおりに服薬が行われるよう注意する

5 こころとからだの相談窓口

名 称	電話番号	備 考	
鹿児島県精神保健福祉センター	099 - 255 - 0617		
保 健 所	指宿保健所	0993 - 23 - 3854	保健所によっては専門医による相談日を設定しています。 保健師による相談は随時行っています。
	加世田保健所	0993 - 53 - 2315	
	伊集院保健所	099 - 273 - 2332	
	川薩保健所	0996 - 23 - 3165	
	出水保健所	0996 - 62 - 1636	
	大口保健所	0995 - 23 - 5103	
	始良保健所	0995 - 44 - 7953	
	志布志保健所	099 - 472 - 1021	
	鹿屋保健所	0994 - 43 - 3107	
	西之表保健所	0997 - 22 - 0777	
	屋久島保健所	0997 - 46 - 2024	
	名瀬保健所	0997 - 52 - 5411	
	徳之島保健所	0997 - 82 - 0149	
鹿児島市保健所	099 - 258 - 2321		
そ の 他	こころの電話	099 - 255 - 0797 099 - 255 - 7974	平日 9:00 ~ 16:30
	鹿児島いのちの電話	099 - 250 - 7000	年中無休